

PÁTEK <b>23. 11.</b>	11.00 hod. sál - suterén	Cvičení na židlích	
PÁTEK <b>23. 11.</b>	12.15 hod. sál - suterén	Otevřená hodina jógy Akce spojená s projektem Seniozem s radostí	
PONDĚLÍ <b>26. 11.</b>	15.00 hod. Centrální klub seniorů	Nutričně bohatá strava přednáška s Ing. Irenou Šedivou	
ÚTERÝ <b>27. 11.</b>	09.20 hod. Terminál MHD, autobus č. 20	Výlet s klubem „Šlapeto“ směr Doubí, Precioza, Kovárna, Císařská cesta, Vesec	
STŘEDA <b>28. 11.</b>	15.00 hod. Bílá klubovna, 5. patro	Zdravotní přednáška z oboru oftalmologie	
ČTVRTEK <b>29. 11.</b>	13.00 hod. Centrální klub seniorů	Herní odpoledne Pravidelné zápolení ve společenských hrách	
PÁTEK <b>30. 11.</b>	08.00 hod. 09.00 hod. 10.00 hod.	Lehké relaxační cvičení Ručník s sebou!	
PÁTEK <b>30. 11.</b>	11.00 hod. sál - suterén	Cvičení na židlích	
PÁTEK <b>30. 11.</b>	10.00 hod. Bílá klubovna, 5. patro	Vincenzo Bellini - PURITÁNI Povídání o opeře v Divadelní kavárně	
PÁTEK <b>30. 11.</b>	12.15 hod. sál - suterén	Otevřená hodina jógy akce spojená s projektem Seniozem s radostí	

# CENTRÁLNÍ KLUB SENIORŮ

již 10 let



KOMUNITNÍ  
STŘEDISKO  
KONTAKT

## PROGRAM LISTOPAD 2018

Palachova 504/7, 460 01 Liberec 1

tel.: 485 244 992

www.ksk-liberec.cz

e-mail: klub@ksk.liberec.cz

PROVOZNÍ

DOBA:

po - čt 10 - 17 hod.

pá 10 - 14 hod.

Účastníci akcí souhlasí s pořízením zvukového a obrazového záznamu, který může být využit Komunitním střediskem Kontakt Liberec, p. o. pro účely prezentace akcí či aktivit přímo souvisejících.

ČTVRTEK <b>01. 11.</b>	13.00 hod. Centrální klub seniorů	Herní odpoledne Pravidelné zápolení ve společenských hrách	
PÁTEK <b>02. 11.</b>	08.00 hod. 09.00 hod. 10.00 hod.	Lehké relaxační cvičení Ručník s sebou!	
PÁTEK <b>02. 11.</b>	11.00 hod. sál - suterén	Cvičení na židlích	
PÁTEK <b>02. 11.</b>	12.15 hod. sál - suterén	Otevřená hodina jógy Akce spojená s projektem Seniozem s radostí	
ÚTERÝ <b>06. 11.</b>	09.15 hod. tramvaj č. 3	Výlet s klubem „Šlapeto“ směr Hanychov, Kostel, OC Nisa	
ÚTERÝ <b>06. 11.</b>	12.00 hod. Lidové sady	Liberecká šipka Zájemci se přihlásí v Centrálním klubu seniorů.	

ÚTERÝ <b>06. 11.</b>	14.00 hod. Centrální klub seniorů	Hudební odpoledne s harmonikou Tradiční posezení s živou hudbou	
ČTVRTEK <b>08. 11.</b>	10.00 - 12.00 Home Credit Arena	Tréninkové dopoledne v Kuželně Přezutí s sebou!	
PÁTEK <b>09. 11.</b>	08.00 hod. 09.00 hod. 10.00 hod.	Lehké relaxační cvičení Ručník s sebou!	
PÁTEK <b>09. 11.</b>	11.00 hod. sál - suterén	Cvičení na židlích	
PÁTEK <b>09. 11.</b>	12.15 hod. sál - suterén	Otevřená hodina jógy akce spojená s projektem Seniozem s radostí	
PONDĚLÍ <b>12. 11.</b>	14.30 hod. Centrální klub seniorů	Úvod do aromaterapie přednášející Mia Pavlů	
ÚTERÝ <b>13. 11.</b>	09.15 hod. tramvaj č. 11	Výlet s klubem „Šlapeto“ směr Vratislavice nad Nisou, Kostel, Kunratická, Králův háj	
STŘEDA <b>14. 11.</b>	14.00 hod. Centrální klub seniorů	Pražské jaro 1968/1969 s Doc. PhDr. Jaroslavem Pažout, Ph.D.	
ČTVRTEK <b>15. 11.</b>	13.00 hod. Centrální klub seniorů	Herní odpoledne pravidelné zápolení ve společenských hrách	
PÁTEK <b>16. 11.</b>	08.00 hod. 09.00 hod. 10.00 hod.	Lehké relaxační cvičení Ručník s sebou!	

PÁTEK <b>16. 11.</b>	11.00 hod. sál - suterén	Cvičení na židlích	
PÁTEK <b>16. 11.</b>	12.15 hod. sál - suterén	Otevřená hodina jógy akce spojená s projektem Seniozem s radostí	
PONDĚLÍ <b>19. 11.</b>	15.00 hod. Centrální klub seniorů	Jaroslav Hašek spisovatel Beseda s Alenou Šukovou	
ÚTERÝ <b>20. 11.</b>	09.22 hod. Lidové sady	Výlet s klubem „Šlapeto“ směr Lidové sady, přehrada, Šaldovo náměstí	
ÚTERÝ <b>20. 11.</b>	14.00 hod. Centrální klub seniorů	Hudební odpoledne s harmonikou Tradiční posezení s živou hudbou	
STŘEDA <b>21. 11.</b>	15.00 hod. Centrální klub seniorů	Letem světem Afrika – boj o vodu Naučný přírodopisný seriál	
ČTVRTEK <b>22. 11.</b>	09.00 - 12.00 Centrální klub seniorů	Vánoční tvoření se Zuzanou Hubeňákovou	
ČTVRTEK <b>22. 11.</b>	10.00 - 12.00 Home Credit Arena	Tréninkové dopoledne v Kuželně Přezutí s sebou!	
ČTVRTEK <b>22. 11.</b>	13.00 hod. Centrální klub seniorů	Herní odpoledne Pravidelné zápolení ve společenských hrách	
PÁTEK <b>23. 11.</b>	08.00 hod. 09.00 hod. 10.00 hod.	Lehké relaxační cvičení Ručník s sebou!	